विपश्यना

साधकहरुका लागि प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४९ आश्विन २०६२ वर्ष २२ अङ्क ६

धम्मवाणी

अनवट्ठि चित्तस्स, सद्धम्मं अविजानतो ।
परिप्लवपसादस्स, पञ्ञा न परिपूरति ॥

धम्मपद - ३८

जसको चित्त अस्थिर छ, जसले सद्धर्मलाई बुझ्दैन, जसको श्रद्धा दोलायमान (डांवाडोल) हुन्छ, उसको प्रज्ञा परिपूर्ण हुन सक्दैन ।

भित्र के भईरहेछ ?

केवल चिन्तन-मनन गरेर कोही व्यक्ति आफूभित्र रहेको विकारहरूबाट मुक्त हुन सक्दैन । यस्तै प्रकारले बाहिरी कर्मकाण्ड गरेर पनि कोही व्यक्तिले आफू भित्रको मनोविकारहरूबाट विमुक्त हुन सक्दैन । अन्तरमुखी भएर यी विकारहरूलाई हेर्नु पर्छ, त्यो कसरी बढ्छ त्यसलाई जान्नु पर्छ तब मात्र त्यो निस्किंदै जान्छ, नत्र भने भित्र रहीरहन्छ । अन्तरमुखी भएर पनि कुनै कल्पनामा डुबिरह्यो, आफू भित्रको वास्तविक सत्यलाई हेर्ने काम नै गरेन भने सायद माथिल्लो तहमा मनलाई केही मात्रामा सुधार गर्ला तर मनको गहिराई सम्म डबेका विकारका संग्रह त्यहीं रहिरहन्छ, त्यसबाट छुट्कारा पाउन सक्दैन । एउटा घटना-राजकुमार बाहुबलिको हेरौं । आफ्नो भाइ संगको सम्बन्ध राम्रो थिएन त्यसैले राज्य त्यागेर जंगलमा तपश्या गर्न गए । खूब तपश्या गर्दै रहे । तर जुन ठाउँमा बसेर उसले साधना गर्दै थियो, त्यो ठाँऊत उसको भाईको थियो । उस्को राज्य अन्तरगत पर्दथ्यो । त्यसैले कम ठाँऊमा रहने हिसाबले हत्केलाले टेकेर तपश्या गर्न थाले । पूरा पैतालाले त्यस धरतीमा टेक्दैन थिए । किनकि त्यो भूमि त आफ्नो थिएन । यसरी खूब तपस्या गर्दैरह्यो । यस्तो घोर तपस्या गर्दैरह्यो कि हातले टेकेर पनि अलिकति हलचल गर्दैनथे । अन्य कसैले देख्यो भने आश्चर्यले भन्थे ओहो, यो भन्दा ठूलो तपश्वी को होला ? एक दिन उसको बहिनी त्यसै बाटोबाट आईरहेको थियो, उसले आफ्नो दाइले तपश्या गरेको देखे र भने- ओहो मेरो दाइ त हात्तीमा चढेको छ । त्यस तपश्वीले यो कुरा सुने, मेरो बहिनी त निक्कै समझदार मान्छे हो । उसले यस्तो कुरा किन भन्यो ? म हात्तीमा चढेको छुँ ? दुई खुट्टाले त भूईंमा टेक्दिन, म हत्केलाले टेकेर उभिरहेछुँ, तर उस्ले भन्यो, हात्तीमा चढिरहेको छ । बाहुबलि एकदम् समझदार व्यक्ति थियो । उसलाई होश आयो । ओहो, साँच्चै म त अभिमानको हात्तीमा चढिरहेको रहेछु । हत्केलाले टेकेर के गरिरहेछु, यो त अभिमान हो, यो त अहंभाव हो । भित्रको सत्यलाई हेर्न थाले, अहंभाव, अहंकारलाई चिने, तब नै मुक्ति मार्गमा अगाडि बढ्न सके ।

यस्तै प्रकारको एउटा घटना महावीर स्वामीको जीवनकालको- उहाँको एकजना शिष्य कुनै एउटा देशका राजा थिए । एकदम बैराग्य जाग्यो र राजपाट सबै आफ्नो छोरालाई जिम्मा दिएर वनमा तपस्या गर्न हिंड्यो । ऊ पनि घोर तपश्या गर्दथ्यो । उभिएर खूब तपश्या गर्दथ्यो । एकदिन उसको राज्यको एकजना व्यक्ति त्यही बाटो भएर आएछ र आफ्नो राजालाई देखेर सोचे कि ओहो हाम्रो पूर्व राजा कस्तो घनघोर तपश्या गरिरहेछ । त्यो व्यक्ति महावीर स्वामी कहाँ गएर आफ्नो देशको राजाले राजपाट छोडेर घोर तपश्या गरि रहेको कुरा बताए । र महावीर स्वामीसंग भने महाराज ! यस समयमा उसको प्राण गयो, ऊ मर्यो भने उसले त अवश्य सदगति प्राप्त गर्छ होला । महावीर स्वामी मुस्कुराउँदै भन्नुभयो- होईन, होईन । यदि यस समयमा ऊ मऱ्यो भने घोर नर्कमा जान्छ । घोर नर्कमा जान्छ ? सबैजना छक्क परे । महावीर के भन्दैछ ? केही समय पछि त्यही बाटो भएर एकजना अर्को व्यक्ति आएछ र उसले भने, महाराज, हाम्रो देशको राजा जो त्यहाँ तपश्या गरिरहेथ्यो नि ! ऊ त मऱ्यो । मऱ्यो ? तब महावीर स्वामीले भन्नुभयो, ओहो ! उसको त सद्गति प्राप्त भयो । सद्गति भयो ? भक्खरै, एकछिन अघि भन्दैहुनुहुन्थ्यो मऱ्यो भने उसको दुर्गति हुन्छ, नर्कमा जान्छ । अब फेरि भन्नुभयो सद्गति भयो । यस्तो अवस्थामा पुगेको कोही महापुरुष झूठो बोल्दैन । उहाँले ठीक भन्नुभयो । पहिलो पल्ट जब कसैले आएर यस्तो सूचना दियो त्यस समयमा उहाँले आफ्नो बोधिचित्तले त्यस तपस्वी राजाको चित्तलाई हेरे । त्यस समय उसको चित्त क्रोधले भरिएको थियो । किनकि उसको नजिकैबाट एक सेनाको समूह गएको उसले देखेको थियो । तिनीहरू उसको राज्यमा हमला गर्न गएका थिए अतः उनीहरूलाई देख्ने बित्तिकै उसको मनमा क्रोध जाग्यो । आफ्नो दुश्मनहरू प्रति क्राध जाग्यो । यदि यस्तो समयमा मरेको भए क्रोधको तरंग संग मेल खाने नर्कमा नै जन्म हुन्थ्यो । तर उसलाई एकै छिनमा होश आयो । ओहो, यहाँ त म तपश्या गर्न आएको छु । म त विकार जगाउनको लागि यहाँ उभिरहेको होइन । म आफू भित्र समता नै स्थापित गर्छु । म आफूलाई विकारबाट मुक्त बनाउँछु । यसै कामको लागि घर छोडेर आएको हुँ । उसलाई होश आयो । चित्त समतामा स्थापित हुन थाल्यो । सारा क्रोध हट्दै गयो । चित्त शान्त भयो । समतामा स्थापित हुन थाल्यो र त्यस समय मृत्यु भयो भने कहाँ जान्छ ? सद्गति नै प्राप्त हुन्छ । बाहिरबाट हेर्दा दुबै अवस्थामा ऊ तपस्या गरिरहेछ । शरीरलाई उत्तिकै दण्ड दिइरहेछ । भित्र के हुँदैन ? धर्मलाई बाहिरी कर्मकाण्डले नापिदैन ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कर्मकाण्डले कोही व्यक्ति धार्मिक बन्न सक्दैन। भित्र कमे गर्दैछ ? भित्र मनमा के छ ? त्यसलाई सुधार्ने काम गर्नु पर्छ । त्यसको जाँच गर्नुपर्छ । मेरो भित्र के भईरहेछ ? त्यसलाई साक्षीभावले हेर्दा हेर्दा विकारबाट बिमुक्त भयो भने तपस्या सही अर्थमा तपस्या भयो। भित्र हेर्नु नै सही अर्थमा तपस्या हो ।

दु:ख छ। संसारमा दु:ख व्याप्त छन्। जसलाई हेर उही दुखी छ । कसैलाई केहीको दु:ख छ भने कसैलाई केही कुराको दु:ख छ । आज एउटा कुराको दु:ख छ भने भोली अर्को कुराको दु:ख हुन्छ । जसलाई हेर्‍यो ऊ नै दु:खी, जसलाई हेर ऊ नै दु:खी । यो जीवन जगतको सत्य हो । यसलाई नकार्न सकिंदैन, तर यस दु:खलाई, यस दु:खको क्षेत्रलाई आफू भित्र हेर्न थाल्यो, साक्षीभावले हेर्न थाल्यो भने मुक्तिको मार्गमा अघि बढ्दै जान्छ । अनार्यबाट आर्य हुने मार्गमा अघि बढ्दै जान्छ । जुन दु:ख सत्य थियो, अब* त्यो आर्यसत्य बन्न थाल्छ । कल्याण हुन्छ । किनकि यस दु:खलाई हेर्दै हेर्दै दु:खको सही कारण थाहा हुन्छ । बाहिरका हजारौं कारण हामी देख्छौं कि यो मान्छे त्यसैले दु:खी छ किनकि उस्को यस्तो नराम्रो घटना भयो । यो व्यक्ति यसैले दु:खी छ किनकि उस्को यस्तो राम्रो घटना भएन, आदि, आदि । मानिसलाई दु:खी बनाउने बाहिर-बाहिर का धेरै कारणहरू छन्। तर भित्र के छ ? दु:ख त भित्र छ नि। अत: यसको सही कारण पनि भित्र नै पाउँछौं। भित्र खोज्दै खोज्दै गयो भने दु:खको सही कारण थाहा हुन्छ । यही दुखको कारण हो । यहाँबाट दु:खको समुदय हुन्छ। यो त सत्य हो, आर्यसत्य तब हुन्छ जब यसलाई साक्षीभावले हेर्न सिक्छौं । यदि त्यसलाई केवल बुद्धिले मात्र स्वीकार गरेर रह्‍यो भने त्यो सत्य थियो, आर्यसत्य बन्न पाउँदैन । त्यसले हामीलाई आर्य बनाउँदैन । त्यसले हामीलाई मुक्त बनाउँदैन । यसरी आफू भित्र हेर्दै हेर्दै त्यस अवस्थासम्म पुग्दछ, जहाँ साराका सारा दुख समाप्त हुनेछन् । किनकि सारा विकार समाप्त हुने छन्। शरीर र चित्तको सारा क्षेत्रको यात्रा गरिसकेपछि समता पूर्वक सारा स्थितिहरूलाई हेर्दै-हेर्दै शरीर र चित्तको परम सत्यलाई हेर्दछौं। अब त्यस सत्यलाई जुनसुकै नाम दिउन्, त्यसलाई मुक्ति भन, मोक्ष भन, निर्वाण भन चाहे जुनसुकै नाम देऊ । अरे, नामले के फरक पर्दछ ? त्यो एक अवस्था हो जुन नित्य छ, शाश्वत छ, ध्रुव छ, एउटै रस छ । जहाँ केही उत्पन्न हुनेछैन । केही नष्ट पनि हुने छैन। त्यस अवस्थाको साक्षात्कार हुनुपर्छ। त्यस विषयमा केवल बुद्धि विलास गरेर मात्र रहिरहे, कुराकानी, गफसफ मात्रै गरिरह्‍यो भने के पाउँदछ ? त्यसको साक्षात्कार त आफू भित्रै नै हुन्छ। तब दु:ख निरोधको अवस्थाको साक्षात्कार भयो, जहाँ दु:खको नामोनिशान रहँदैन, जहाँ दु:ख उन्पन्न हुनै सक्दैन, त्यो अवस्था आर्यसत्य बन्यो। किनकि त्यो अवस्थाको साक्षात्कार गर्ने व्यक्ति आर्य बन्दछ ।

त्यस अवस्था सम्म कसरी पुगने ? आफू भित्र धर्मको दर्शन गर्दै गर्दै, एक-एक पाईला, एक-एक पाईला हिंड्दै-हिंड्दै, स्थूल सत्यको दर्शन गर्दै-गर्दै, शरीर र चित्रको सूक्ष्मतम सत्यको दर्शन गर्दै जब त्यस भन्दा परको सत्यको दर्शन गर्दछ तब त्यस सत्यको साक्षात्कार हुन्छ, सारा धर्म मार्गलाई आफ्नो अनुभूतिले जान्दछ । त्यसको साक्षात्कार गर्‍यो भने आर्य बन्यो। अन्यथा सत्य भएर मात्र रहन्छ। यो दु:ख हो, यो दु:खको कारण हो, यो दु:खको निवारण हो, यो दु:ख निवारणको उपाय हो भनेर यदि कसैले यसको पाठ मात्र गर्दै रह्‍यो, चिन्तन मात्रै गर्दै रह्‍यो भने "फिलोसोफी" मात्र भई रहन्छ । प्राय यस्तै हुन्छ । कुनै सम्प्रदायको, कुनै समाजको, कुनै परम्पराको दर्शन भएर रहन्छ। र एक प्रकारको अहंकार मात्र बाँकि रहन्छ कि यो हाम्रो मान्यता हो, यो हाम्रो दर्शन हो । हाम्रो दर्शन, हाम्रो मान्यता। आफूले दर्शन गर्नु त टाढै रह्‍यो। आफूले दर्शन गर्नु पर्छ । आफू भित्र सत्यको दर्शन गर्नु पर्छ ।

बोधिसत्व राजकुमार सिद्धार्थ गौतम घरबार त्यागेर निस्कियो, गृहत्यागी बन्यो । घरको सम्पूर्ण बैभव र विलासितालाई त्याग गर्‍यो। यो सबै के को लागि ? किनकि सत्यको दर्शन गर्न सकिन्छ कि भनेर। चारैतिर दु:खै दु:ख छ। राजदरवार बाहिर गएर हेरे सबैतिर अनेक प्रकारका दु:ख छन् । ओहो, यस राजघरानामा पनि, राजमहलमा पनि कसैलाई के को दु:ख कसैलाई के को दु:ख । यति धेरै धन सम्पत्ति वैभव भएर पनि दु:ख नै दु:ख छ । यस्तो हुनुको कारण के होला ? यसबाट कसरी हट्न सकिन्छ होला ? यसबाट मुक्त हुने मार्गको खोजी गर्नु पर्‍यो ।

त्यसैले सत्यको खोजी गर्न निस्किए । घर परिवारका सदस्यहरू संग झगडा गरेर निस्किएको होईन। अथवा स्वास्नीले दु:ख दिएर निस्किएको पनि होईन । सत्यको खोजी गर्न निस्किएको हो । सत्य बाहिर खोजेर पाईंदैन, आफू भित्र खोज्नु पर्छ ।

दु:ख सत्य-ओहो, जन्म हुनु नै दुख हो। "जाति पि दुक्खा", जन्मको शुरुवात नै दु:खबाट हुन्छ । नौ-नौं, दश-दश महिना अँध्यारो कोठामा बन्द रहेर पछि बाहिर निस्किँदा त खुसी हुनु पर्ने हो । तर कोही पनि खुसी हुँदैनन् । हाँसेर, मुस्कुराउँदै कोही पनि जन्मिदैन सबै जना क्वाँ क्वाँ रुँदै नै आउँछन्। रोएन भने आमालाई चिन्ता हुन्छ, नर्सलाई चिन्ता हुन्छ, डाक्टरलाई चिन्ता हुन्छ। बच्चा जिउँदो छ कि छैन, ओहो, जन्म हुँदा नै रुनु पर्‍यो ।

शिविरमा आएका एकजना विदेशी डाक्टर साधक दौडी-दौडी मेरो सामू आयो र भन्यो, गोयन्काजी, तपाईंलाई थाहा छैन शिशू जन्मिने वित्तिकै किन रुन्छ ? मलाई त थाहा छैन भाई, म त डाक्टर होइन। तिमी सम्झाऊ कि शिशू जन्मिने वित्तिकै नि रुन्छ ? डाक्टर भन्छ कि बच्चा जब आमाको पेटमा रहन्छ तब आमाको शरीर संग जोडिएको हुन्छ। उसको शरीरलाई चाहिने आवश्यकताहरू उसको आमाको शरीरबाट पूरा भईरहन्छ अब बाहिर आयो। पाईप लाइन कनेक्शन काटिसकेको हुन्छ । आफूलाई चाहिने सबै आवश्यकता आफैले पूरा गर्नु पर्ने हुन्छ। सबभन्दा पहिले त उसको फोक्सो खाली हुन्छ। त्यसको लागि अक्सिजन चाहिन्छ। बच्चा रोयो भने फोक्सोमा हावा भरिन्छ। बस्-बस् मलाई थाहा भयो, तिम्रो कुरा मैले बुझें बच्चा किन रुन्छ ? जन्मिने बित्तिकै त्यसैले रुन्छ कि मलाई हावा चाहियो ! हावा चाहियो ! फेरि केहिक्षण पछि दूध चाहियो, फेरि पानी चाहियो। फेरि त्यो चाहियो यो चाहियो.....। सारा जिन्दगी चाहियो-चाहियो भन्दा भन्दै मरिन्छ ।

जन्म नै दु:खबाट हुन्छ। जन्म पछि हुर्किन्छ, केही ठूलो हुन्छ, ठूलो भएपछि कुनै न कुनै रोग लाग्छ । जसलाई जुन रोग लाग्छ ऊ त्यही देखि व्याकुल हुन्छ। यो रोग सबभन्दा खराब। अरु चाहे जुनसुकै रोग लागुन् सहन सक्छु तर यो रोग लागेको छैन नि । आफूलाई लागेको रोग पटक्कै मन पर्दैन। रोग कसलाई मनपर्छ र ? कुन चाहीं रोग सुखदायी हुन्छ र ? रोग त सबै दु:खदायी नै हुन्छ। त्यसैले "व्याधि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पि दुक्खा" । यसरी नै उमेर ढल्किदै जान्छ । शरीर बूढो हुँदै जान्छ। ओहो, बूढो हुनु ठूलो दु:ख हो। सय वर्षको बुढो बाजे, सय वर्षको बुढी बजै, भिन्न-भिन्न प्रकारका रोगहरूबाट ब्याकुल छन्। भिन्न-भिन्न प्रकारका असुविधाहरूबाट ब्याकुल छन्। ओहो ! यस्तो दु:ख झेल्नु भन्दा मरेको भए हुन्थ्यो । मनमनै प्रार्थना गर्दछ कि हरे, भगवान म मर्न पाए हुन्थ्यो, मेरो काल कहिले आउँछ ? मर्न पाए यस्तो दु:ख त झेल्नु पर्ने थिएन। "जरा पि दुक्खा", बुढेसकाल बडो दु:खदायी हुन्छ ।

एक दिन डाक्टर आएर जाँचि भन्छ, "बाजे ! अब त स्वर्ग जाने बेला भयो।" बुढी बजैलाई जाँचेर डाक्टर भन्छ" बजै, अब समय आयो, जाने बेला भयो।" तब बाजे, बजै डाक्टरलाई हात जोडेर भन्छ, ओहो हामीलाई बचाइदेऊ, म मर्न चाहन्न, म मर्न चाहन्न। मेरो त धेरै काम बाँकी छ, मेरो नातीलाई हेर्नु छ, पनातीलाई हेर्नुछ। फलानो काम बाँकी छ। म मर्न चाहन्न।" मर्नु बडो दु:खदायी हुन्छ- "मरणं पि दुक्खं"। तर जो जन्मिन्छ ऊ एकदिन, रोगी पनि हुन्छ, बूढो पनि हुन्छ र एकदिन अवश्य मर्छ।* आफूलाई मनपर्ने हुँदैन र मननपर्ने भईरहन्छ । ठूलो दु:ख भयो । धेरै दु:ख भयो ।

यो व्यक्ति जो बोधि वृष मुनि बसेर अन्तर्मुखी भएर सत्यको दर्शन गरिरहेछ, उसले यी कुराहरूको केवल चिन्तन मनन मात्र गरिरहेको होइन, आफू भित्र दर्शन गरिरहछे, सत्यको दर्शन गरिर हेछ। भित्र हेर्दा थाहा हुन्छ यो प्रतिक्षण जन्मिन्छ र मर्छ। शरीर बुढो हुँदै जान्छ, बुढो हुदै जान्छ। कोही साधक जो साधना गर्न बस्छ तब यो सत्यको बारेमा थाहा पाउँदछ। ध्यान गर्दा-गर्दै चाहनछ कि यस्तो होस्, यस्तो होस्। तर त्यस्तो हुँदैन। त्यस्तै ध्यान गर्दा चाहन्छ कि यस्तो नहोस्, यस्तो नहोस्। तर त्यस्तै हुन्छ। आफ्नो अनुभवले थाहा भईरहेछ। अगाडि जाँदा थाहा हुन्छ कि "यम्पिच्छं न लभति, तम्पि दुक्खं" जब कुनै कुराको इच्छा जाग्छ र जब त्यो पूरा हुँदैन तब ठूलो दु:ख हुन्छ। बुद्धि विलास होइन। प्रत्येक साधकले आफू भित्र यो देख्दछ। ध्यान गर्दा शरीरमा बहीं स्थूल सम्बेदना जाग्यो, धनीभूत संवेदना जाग्यो, अप्रिय संवेदना जाग्यो, दु:खद सम्बेदना जाग्यो भने चाहन्छ कि यो हटोस्, यो खतम होस्। चाहे मार्गदर्शकले भनिरहोस् कि यस्तो अप्रिय सम्बेदना आउँछ त जानेको लागि नै आउँछ। यसतो दुखाई खोई जानु पर्थ्यो नि ! अबसम्म गएन, एक दिन भईसक्यो, गएको छैन ! दुई दिन भईसक्यो गएको छैन। चार दिन भईसक्यो गएको छैन, पाँच दिन भयो, गएको छैन । ओहो अहिले सम्म गएन । यसरी हामी चाहन्छौं कि त्यो हटोस्, तर यस्तो हुदैन। ज्यादै ब्याकुल हुन्छौं। फेरि होस् आउँछ कि ओहो म त ब्याकुल भएँ। किन ब्याकुल भएँ ? किनकि म चाहन्थे कि यो जाओस्, तर यो गएन। मेरो इच्छा अनुकुल भएन ।

फेरि अर्को कुरा, प्रवचनमा पटक पटक भनिएको हुन्छ कि ध्यान गर्दा यस्तो आनन्द आउँछ, यस्तो आनन्द आउँछ । सारा शरीरमा बिजुलीको जस्तै तरंग चल्न थाल्छ। सारा शरीरमा गुड्गुडी हुन थाल्छ। यस्तो आनन्द मलाई त आएन ! अरूलाई आयो। किनकि जब मार्गदर्शक साधकहरूसंग प्रश्न गर्छ तिम्रो कस्तो अनुभव भयो ? तब आफ्नो कान ठाडो पारि सुन्छु कि उसलाई के भयो भनेर। उस्ले भन्छ, मलाई धाराप्रवाह को अनुभव भयो। ओहो, मलाई त यस्तो भएको छैन, मलाई अहिले सम्म भएको छैन। अब यस्तो होस् भन्ने इच्छा हुन्छ। यदि यो इच्छा पूरा भएन भने ब्याकुल हुन्छ। सत्य हेर्दा हेर्दै थाहा हुन्छ कि कसरी ब्याकलु हुन्छ। कामना गर्छु र त्यो कामना पूरा भएन भने ब्याकुल हुन्छु। यसरी होश आउँछ - म जुनजुन कामना गर्छु ती सबै पूरा हुन्छ भन्ने सम्भव छैन। अब सिक्दछ कि कामना गरेर त्यो पूरा भएन भने पनि म ब्याकुल हुँदिन। कामना गर्दै गयो त्यसको पूर्ति पनि हुँदै गयो। जुन जुन कामना गऱ्यो ती सबै पूरा हुन्छ नै भनने छैन, यस्तो आजसम्म कसैको भएको छैन। त कामना पूरा नभए पनि हामी ब्याकुल नहोऊँ। कामना आखिर कामना नै हुन्। चाहे जुन सुकै कुराको होस्। मुक्त अवस्थाको कामना, निर्वाणको कामना, कामना आखिर कामना नै हो। छिटो निर्वाण प्राप्त होस्, मलाई अहिले सम्म निर्वाण प्राप्त भएको छैन, मलाई अहिले सम्म मुक्ति प्राप्त भएको छैन, अबसम्म मोक्ष प्राप्त भएको छैन। ब्याकुल नै ब्याकुल। तब होश आउँछ कि म कामना गर्दैछु। चाहे राम्रै लक्ष्यको ल ागि कामना गरिरहेको होस्, त्यो त आखिर कामना नै भयो। जब त्यो पूरा हुँदैन तब ब्याकुल हुन्छ नै। यो सत्य आफ्नो अनुभवले जान्यो भने मुक्तिको मार्ग खुल्दछ, कल्याणको मार्ग खुल्दछ। यस सत्यलाई आफू भित्र हेर्नु पर्दछ। केवल चिन्तन मनन गरेर हुँदैन। केवल कल्पना गरेर हुँदैन। अनुभवले जान्नु पर्दछ। यो दु:ख हो, यो अनुभवले थाहापाउनु छ। दु:ख को कारण हो, यो अनुभवले जान्नु पर्छ। दु:खको कारण हो, यो अनुभवले थाहापाउनु छ। दु:ख को कारण हो, यो अनुभवले जान्नु पर्छ। यो दु:ख निवारणको उपाय हो, अनुभवले जान्नु पर्छ। बडो मंगल हुनेछ। यी चारै सत्यलाई अनुभवले जान्यो भने मंगल हुन्छ। जसले अनुभव गर्छ, उसको मंगल नै हुन्छ ! कल्याण नै कल्याण ! स्वस्ति नै स्वस्ति ! मुक्ति नै मुक्ति ।

(साभार : हिन्दी "विपश्यना" पत्रिका
फाल्गुण पूर्णिमा, २००२)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्म गाथा

हिन्दी

समता चित्त का धर्म है, स्थिर स्व-धर्म हो जाय ।
तो जीवन सुख शान्ति से, मंगल से भर जाय ॥

दूर रहे सब विषम विष, साम्य सुधा लहराय ।
तो इस ब्याकुल विश्व में, जन-मन हित सुख पाय ॥

राग छुटे समता बढे, मिले परम संतोष ।
दूर होंय बेचैनियां, मिले शान्ति सुख कोष ॥

दुखियारौ. से जग भरा, सुखिया दिखे न कोय ।
जो समता में स्थिर हुआ, सच्चा सुखियासोय ॥

जिस क्षण अर्न्तजगत में, समता जाग्रत होय ।
होवे दूर अशांति सब, दु:ख दूर सब होय ॥

वात पित्त कफ विषम हो, जागे काय विकार ।
मन की समता ना छुटे, यही धरम उपचार ॥

हिन्दी

अंध भीक्त ना धर्म है, नही अन्ध विश्वास ।
बिन विवेक श्रद्धा जगे, करे धर्म का नाश ॥

अंधी होवे भक्ति जब, छूट जाय जब ज्ञान ।
डूबे अंधा भक्त भी, डूबे जाय भगवान ॥

पुस्तक पढ़ पंडित हुआ, कैसा चढा गुमान ।
खुले न अंतर के नयन, मिला न सच्चा ज्ञान ॥

माने सार असार को, और सार निस्सार ।
कहाँ मिले उस मूढ को, शुद्ध धरम का सार ॥

मत कर बहस न तर्क कर, मत कर वाद विवाद ।
धर्मवान करते नहीं, झगडे और फसाद ॥

भिन्न मतों की मान्यता, दर्शन के सिद्धांत ।
धर्म छुटा उलझन बढी, सभी हो गये भ्रांत ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
बिरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ *आश्विन २०६२*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८१, email : nvc@htp.com.np
मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३ ४८५०, ४४३ ४७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital